

Школа

МОУ "Гимназия"

Утвердил: должность

директор

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

фамилия

Кольцова Л.М.

дата

1 9 2023

день

месяц

год



| Неделя | День недели | Прием пищи     | Раздел меню | Блюда   | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|--------|-------------|----------------|-------------|---|--------------|-------|------|----------|--------------|-------------|------|
| 1      | 1           | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша рисовая молочная с маслом слив           | 150          | 3,4   | 7,3  | 29,6     | 198,4        | 182         |      |
|        |             |                |             | Бутерброд горячий с ветчиной и сыром          | 25/20/30     | 10    | 8    | 17,3     | 176,6        | 11          |      |
|        |             |                | гор.напиток | Какао с молоком                               | 200          | 4,9   | 5    | 32,5     | 190          | 694         |      |
|        |             |                | хлеб        |   |              |       |      |          |              |             |      |
|        |             |                | фрукты      |   |              |       |      |          |              |             |      |
|        |             |                |             |   |              |       |      |          |              |             | 75   |
|        |             |                | итого       |   | 350          | 18,3  | 20,3 | 79,4     | 565          |             | 75   |
| 1      | 1           | Обед           | закуска     | Овощи по сезону                               | 35           | 0,4   | 0,1  | 1,3      | 8,4          | 515/576     |      |
|        |             |                | 1 блюдо     | Суп картофельный с бобовыми (горохом лущеным) | 250          | 6,2   | 5,6  | 22,3     | 167          | 139         |      |
|        |             |                | 2 блюдо     | Шницель мясной                                | 80           | 12,7  | 11,5 | 12,8     | 208,8        | 451         |      |
|        |             |                | гарнир      | Макаронные изделия отварные                   | 150          | 5,1   | 9,1  | 34,2     | 244,5        | 516         |      |
|        |             |                | напиток     | Компот из свежих плодов с вит С               | 200          | 0,4   | 0    | 49,6     | 142          | 631         |      |
|        |             |                | хлеб бел.   | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2     | 0,3  | 14,9     | 69           |             |      |
|        |             |                | хлеб черн.  |   |              |       |      |          |              |             |      |
|        |             |                |             |   |              |       |      |          |              |             | 75   |
|        |             |                | итого       |   | 745          | 26,8  | 26,6 | 135,1    | 839,7        |             | 75   |
| 1      | 1           | Итого за день: |             |   | 1095         | 45,1  | 46,9 | 214,5    | 1404,7       |             | 150  |
| 1      | 2           | Завтрак        | гор.блюдо   | Котлета из мяса кур                           | 80           | 80    | 11,4 | 13,6     | 216          | 498         |      |
|        |             |                |             | Картофельное пюре                             | 150          | 150   | 6,8  | 21,9     | 163,5        | 520         |      |
|        |             |                | гор.напиток | Чай с сахаром и лимоном                       | 200/5        | 200/5 | 0,1  | 15,2     | 62           | 686         |      |
|        |             |                | хлеб        | Батон йодированный                            | 20           | 20    | 0,2  | 10,3     | 52,4         |             |      |
|        |             |                | фрукты      | Овощи по сезону                               | 20           | 20    | 0    | 0,5      | 2,8          | 515/576     |      |
|        |             |                |             |   |              |       |      |          |              |             |      |
|        |             |                | итого       |   | 270          | 270   | 18,5 | 61,5     | 496,7        |             | 75   |

|   |   |                |             |   |        |       |       |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-------------|---|--------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
| 1 | 2 | Обед           | закуска     | Овощи по сезону                             | 20     | 0,4   | 0     | 2,2   | 11,6   | 515/576 |     |
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп картофельный рыбный                     | 250/15 | 5     | 3,3   | 20,5  | 132,6  | 133     |     |
|   |   |                | 2 блюдо     | Печень по-строгановски                      | 80     | 10,9  | 10,9  | 3,2   | 156    | 431     |     |
|   |   |                | гарнир      | Рис отварной                                | 150    | 3,8   | 6,1   | 38,9  | 228    | 511     |     |
|   |   |                | напиток     | Напиток из смеси сухофруктов с вит С        | 200    | 0,6   | 0     | 31,4  | 124    | 639     |     |
|   |   |                | хлеб бел.   | Батон йодированный                          | 20     | 1,6   | 0,2   | 10,3  | 52,4   |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                 | 20     | 1,3   | 0,2   | 9,9   | 46     |         |     |
|   |   |                |             |   |        |       |       |       |        |         | 75  |
|   |   |                |             |   | 490    | 23,6  | 20,7  | 116,4 | 750,6  |         | 75  |
|   |   |                | итого       |   | 760    | 293,6 | 39,2  | 177,9 | 1247,3 |         | 150 |
| 1 | 2 | Итого за день: |             |   |        |       |       |       |        |         |     |
| 1 | 3 | Завтрак        | гор.блюдо   | Запеканка творожная с молоком гущенным      | 150/50 | 30,2  | 17,9  | 51,9  | 496    | 366     |     |
|   |   |                | гор.напиток | Чай без сахара                              | 200    | 0,04  | 0,01  | 0     | 0,3    | 685     |     |
|   |   |                | хлеб        | Батон йодированный                          | 20     | 1,6   | 0,2   | 10,3  | 52,4   |         |     |
|   |   |                | фрукты      |   |        |       |       |       |        |         |     |
|   |   |                |             |   |        |       |       |       |        |         | 75  |
|   |   |                | итого       |   | 220    | 31,84 | 18,11 | 62,2  | 548,7  |         | 75  |
| 1 | 3 | Обед           | закуска     | Овощи по сезону                             | 10     | 0,3   | 0     | 0,7   | 4      | 515/576 |     |
|   |   |                | 1 блюдо     | Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной | 250    | 2,3   | 6,7   | 13,4  | 122,2  | 110     |     |
|   |   |                | 2 блюдо     | Тефтели мясные с томатным соусом            | 50/30  | 7,7   | 9,6   | 9     | 154,9  | 461/587 |     |
|   |   |                | гарнир      | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150    | 8,7   | 7,8   | 42,6  | 279    | 508     |     |
|   |   |                | напиток     | Компот из черной смородины с/м с вит С      | 200    | 0,2   | 0,1   | 33    | 138    | 634     |     |
|   |   |                | хлеб бел.   |   |        |       |       |       |        |         |     |
|   |   |                | хлеб черн.  | Хлеб ржаной                                 | 40     | 2,6   | 0,4   | 19,8  | 92     |         |     |
|   |   |                |             |   |        |       |       |       |        |         | 75  |
|   |   |                | итого       |   | 650    | 21,8  | 24,6  | 118,5 | 790,1  |         | 75  |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |   | 870    | 53,64 | 42,71 | 180,7 | 1338,8 |         | 150 |
| 1 | 4 | Завтрак        | гор.блюдо   | Биточек мясной                              | 80     | 12,7  | 11,5  | 12,8  | 208,8  | 451     |     |
|   |   |                |             | Макаронные изделия отварные                 | 150    | 5,1   | 9,1   | 34,2  | 244,5  | 516     |     |

|   |   |                |                                   |       |      |      |       |        |         |     |
|---|---|----------------|-----------------------------------|-------|------|------|-------|--------|---------|-----|
|   |   | гор.напиток    | Чай с сахаром                     | 200   | 0,2  | 0,1  | 15    | 60     | 685     |     |
|   |   | хлеб           | Бутерброд с сыром                 | 15/20 | 5    | 5    | 10,3  | 107    | 3       |     |
|   |   | фрукты         |                                   |       |      |      |       |        |         |     |
|   |   |                |                                   |       |      |      |       |        |         | 75  |
|   |   | итого          |                                   | 430   | 23   | 25,7 | 72,3  | 620,3  |         | 75  |
| 1 | 4 | закуска        | Овощи по сезону                   | 40    | 0,4  | 0,1  | 1,5   | 10,6   | 515/576 |     |
|   |   | 1 блюдо        | Суп картофельный с яйцом          | 200   | 4,6  | 4,6  | 16,4  | 121,8  | 133     |     |
|   |   | 2 блюдо        | Рагу из курицы                    | 175   | 12,8 | 10,7 | 15,2  | 208    | 289     |     |
|   |   | гарнир         | Выпечное изделие                  | 50    | 3,3  | 7,2  | 20,5  | 160    | 426     |     |
|   |   | напиток        | Компот из свежих плодов с вит С   | 200   | 0,4  | 0    | 49,6  | 142    | 631     |     |
|   |   | хлеб бел.      |                                   |       |      |      |       |        |         |     |
|   |   | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                       | 30    | 2    | 0,3  | 14,9  | 69     |         |     |
|   |   |                |                                   |       |      |      |       |        |         | 75  |
|   |   | итого          |                                   | 695   | 23,5 | 22,9 | 118,1 | 711,4  |         | 75  |
| 1 | 4 | Итого за день: |                                   | 1125  | 46,5 | 48,6 | 190,4 | 1331,7 |         | 150 |
| 1 | 5 | Завтрак        | Блинчики с джемом (повидлом)      | 150   | 6,2  | 6,8  | 52,5  | 318    | 728     |     |
|   |   |                | Йогурт фруктовый                  | 125   | 3,5  | 3,1  | 17,3  | 112,5  |         |     |
|   |   | гор.напиток    | Чай с низким содержанием сахара   | 200   | 0,2  | 0,1  | 10    | 40     | 685     |     |
|   |   | хлеб           |                                   |       |      |      |       |        |         |     |
|   |   | фрукты         |                                   |       |      |      |       |        |         |     |
|   |   |                |                                   |       |      |      |       |        |         | 75  |
|   |   | итого          |                                   | 475   | 9,9  | 10   | 79,8  | 470,5  |         | 75  |
| 1 | 5 | Обед           | Овощи по сезону                   | 20    | 0,2  | 0    | 0,5   | 2,8    | 515/576 |     |
|   |   | 1 блюдо        | Суп из овощей со сметаной         | 200   | 2,7  | 4,7  | 8,6   | 89,2   | 135     |     |
|   |   | 2 блюдо        | Тефтели рыбные с томатным соусом  | 80    | 7    | 5,7  | 8,9   | 118,4  | 394     |     |
|   |   | гарнир         | Картофельное пюре                 | 150   | 3,2  | 6,8  | 21,9  | 163,5  | 520     |     |
|   |   | напиток        | Компот из смеси свежих плодов с/м | 200   | 0,2  | 0    | 35,4  | 142    | 632     |     |
|   |   | хлеб бел.      | Выпечное изделие                  | 50    | 3,7  | 6,3  | 22    | 159    | 424     |     |
|   |   | хлеб черн.     | Хлеб ржаной                       | 20    | 1,3  | 0,2  | 9,9   | 46     |         |     |





|   |   |                       |  |       |       |       |       |        |         |     |
|---|---|-----------------------|--|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-----|
|   |   | фрукты                | Кондитерское изделие без крема               | 20    | 1,3   | 7     | 11,9  | 115    |         |     |
|   |   |                       | Овощи по сезону                              | 20    | 0,2   | 0     | 0,5   | 2,8    | 515/576 |     |
|   |   | <i>итого</i>          |  | 495   | 17,74 | 20,31 | 54,6  | 477,1  |         | 75  |
| 2 | 4 | закуска               | Овощи по сезону                              | 20    | 0,4   | 0     | 2,2   | 11,6   | 515/576 |     |
|   |   | 1 блюдо               | Шти из свежей капусты с картофелем, сметаной | 250   | 2,2   | 5,8   | 10,4  | 104,2  | 124     |     |
|   |   | 2 блюдо               | Плов   | 150   | 16,5  | 16,9  | 24,4  | 322    | 443     |     |
|   |   | гарнир                | Компот из свежих плодов с вит С              | 200   | 0,4   | 0     | 49,6  | 142    | 631     |     |
|   |   | напиток               | Выпечное изделие                             | 60    | 5,5   | 6,5   | 34,4  | 218    | 491     |     |
|   |   | хлеб бел.             |  |       |       |       |       |        |         |     |
|   |   | хлеб черн.            | Хлеб ржаной                                  | 20    | 1,3   | 0,2   | 9,9   | 46     |         |     |
|   |   | <i>итого</i>          |  | 700   | 26,3  | 29,4  | 130,9 | 843,8  |         | 75  |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b> |  | 1195  | 44,04 | 49,71 | 185,5 | 1320,9 |         | 150 |
| 2 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо                                    | 150   | 18,6  | 27,9  | 2,7   | 340,5  | 342     |     |
|   |   |                       | Омлет натуральный с сыром                    | 25/25 | 4,9   | 4,5   | 12,9  | 113,3  | 6       |     |
|   |   |                       | Бутерброд с ветчиной                         | 200/5 | 0,3   | 0,1   | 15,2  | 62     | 686     |     |
|   |   |                       | Чай с сахаром и лимоном                      |       |       |       |       |        |         |     |
|   |   |                       | гор.напиток                                  |       |       |       |       |        |         |     |
|   |   |                       | хлеб   |       |       |       |       |        |         |     |
|   |   |                       | фрукты                                       |       |       |       |       |        |         |     |
|   |   | <i>итого</i>          |  | 150   | 23,8  | 32,5  | 30,8  | 515,8  |         | 75  |
| 2 | 5 | Обед                  | закуска                                      | 40    | 0,5   | 0,1   | 1,5   | 9,6    | 515/576 |     |
|   |   |                       | Овощи по сезону                              | 200   | 1,9   | 3,2   | 16    | 108    | 132     |     |
|   |   | 1 блюдо               | Рассольник Ленинградский                     | 80    | 10,2  | 11,5  | 2,8   | 162,8  | 488     |     |
|   |   | 2 блюдо               | Птица тушеная в соусе                        | 150   | 5,1   | 9,1   | 34,2  | 244,5  | 516     |     |
|   |   | гарнир                | Макаронные изделия отварные                  | 200   | 0,2   | 0,1   | 33    | 138    | 634     |     |
|   |   | напиток               | Компот из черной смородины с/м с вит С       | 25    | 2     | 0,3   | 12,9  | 65,5   |         |     |
|   |   | хлеб бел.             | Багон йодированный                           | 20    | 1,3   | 0,2   | 9,9   | 46     |         |     |
|   |   | хлеб черн.            | Хлеб ржаной                                  |       |       |       |       |        |         | 75  |

|   |   |                                    |  |       |        |        |        |         |     |
|---|---|------------------------------------|--|-------|--------|--------|--------|---------|-----|
|   |   | <i>итого</i>                       |  | 715   | 21,2   | 24,5   | 110,3  | 774,4   | 75  |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b>              |  | 865   | 45     | 57     | 141,1  | 1290,2  | 150 |
|   |   | <b>Среднее значение за период:</b> |  | 986,5 | 68,138 | 46,792 | 183,53 | 1323,22 | 150 |